



# 40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

0000

Ehrhardt, Oliver

00: Waldläufer

00: 848

00: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

0000:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

000: 45:01

00: 13.33 km/h

0000: 4:30 min/km

00000/000: 152 (of 686)

00000/0: 141 (of 543)

000000: 29:39

00000: 40(of 136)

0000000: 32:18

0000

0000

000

| 000                | 00<br>km | 00<br>00 | 00<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 | 000<br>km | 000<br>00 | 000<br>min/km | 00<br>- | 00<br>- | 00<br>0 | 00<br>0 |
|--------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde              | 2.00     | 9:53     | 4:56         | 68      | 3:28    | 243     | 3:51    | 2.00      | 9:53      | 4:56          | 54      | 3:28    | 160     | 3:51    |
| Runde              | 2.00     | 8:46     | 4:23         | 41      | 2:14    | 126     | 2:49    | 4.00      | 18:39     | 4:39          | 53      | 5:42    | 184     | 6:40    |
| Runde              | 2.00     | 8:49     | 4:24         | 33      | 2:09    | 114     | 2:54    | 6.00      | 27:28     | 4:34          | 53      | 7:51    | 183     | 9:34    |
| Runde              | 2.00     | 8:54     | 4:27         | 31      | 2:26    | 106     | 2:59    | 8.00      | 36:22     | 4:32          | 38      | 10:17   | 136     | 12:33   |
| Leichtathletikhall | 2.00     | 8:39     | 4:19         | 35      | 2:26    | 110     | 2:49    | 10.00     | 45:01     | 4:30          | 40      | 12:43   | 141     | 15:22   |